

FIRA FOLKHÄLSAN I FINSTRÖMS 90 ÅRS DAG MED MÅ-BRA BINGO

Så här går det till:

Gör något bra för din hälsa alla dagar i 90 dagar.

Vi har även valt att ha "fridagar" under bingon, de dagarna hittar du på något själv du mår bra av eller tar en paus.

Kryssa av uppgiftens siffra i rutnätet när den är utförd.

Lämna in bricken med **namn** och **telefonnummer** senast 5.8 till

Finströms bibliotek, som bild till folkhalsanifinstrom@gmail.com

eller lämna in den till oss på

Breidanloppet fredagen den 7.8

1. Gör knäböj tills benen skakar/ 10 st mot en stol.
2. Sitt bekvämt, blunda och andas 10 djupa andetag.
3. Höga knän 15 sek, 10 sek vila 10 gånger i eget tempo.
4. Gör armhävningar (i någon form), 10 st eller fler.
5. Gör en burpee/sätt dig ner på golvet vartannan timme.
6. 10 minuters stretch/uppmjukning av kroppen.
7. Gör situps i någon form, 10 st eller fler.
8. Ring en vän.
9. Ta en joggingtur eller promenad.
10. Ät en frukt du aldrig ätit förut.
11. Testa på en ny aktivitet.
12. Plocka en bukett blommor.
13. Ät fyra olika frukter under en dag.
14. Gör något som gör dig glad.
15. Gå en utmärkt promenadled/vandringsled.
16. Spring eller gå i en motionstrappa (tex. I Godby)
17. Ta en ledig dag.
18. Besök ett utsiktstorn eller plats.
19. Promenad i skogen/njuta av skogen.
20. Gå 10 000 steg på en dag/ 5000 steg på en dag.
21. Ät grönsaker i fem olika färger på en dag.
22. Dansa till din favoritlåt.
23. Le mot en främling/ alla du möter.
24. Vistas i naturen minst 30 minuter.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64

25. Ha en skärmfri kväll.
26. Besök ett bibliotek.
27. Läs en stund ute i naturen.
28. Ta ett bad/ simma.
29. Plocka och ät bär ute i skogen.
30. Gör något du tycker om.
31. Besök en vacker plats.
32. Se en solnedgång.
33. Lös ett korsord eller sudoku.
34. Gör en ny maträtt du aldrig gjort.
35. Krama någon.
36. Hoppa eller kliv ut 20 X-hopp.
37. Promenera eller ta cykeln istället för bilen en dag.
38. Simma/ Ta ett dopp ute.
39. Ge en komplimang till någon.
40. Plocka sopor i naturen.
41. Säg tre bra saker om dig själv när du står framför spegeln.
42. Ät kvällsmål på en fin plats ute.
43. Rör dig lite varje timme.
44. Ha en helt oplanerad dag.

45. Ät din favoritfrukt.
46. Bada bastu.
47. Sov minst 8 timmar.
48. Skriv tre saker du är tacksam för.
49. Ta en sovmorgon.
50. Drick 1,5-2L vatten en dag.
51. Balansera på ett ben när du borstar tänderna.
52. Ät vegetariskt en dag.
53. Lyssna på musik en kväll.
54. Hjälp någon.
55. Säg nej till något du inte vill göra.
56. Bjud någon på fika.
57. Njut av något gott.
58. Rensa bort 5 saker du inte behöver.
59. Gör din favoriträtt.
60. Njut av en glass i solen.
61. Byt ut skärm mot en bok en kväll.
62. Ta ett fotbad.
63. Gå ut barfota.
64. Planera något att se fram emot.

Alla med 50 eller fler kryss deltar i Utlottningen av fina vinster från:

VIBE, STALLHAGEN, MOVEMENT ÅLAND, ÅLANDS IDROTTSCENTER, LOLLIS, SJÖSTRÖMS BYGG OCH FIX, S-MARKET, SALONG STYLE